

# OfByForコラム 地域の地域による 地域のための Something NEWS

第20回

## 地域の誇りは、やはり、「いのち(命)」 ——健康を、地域の、そして国の豊かさの指標とする

一般社団法人 光楓座  
一般社団法人 e f c o . j p

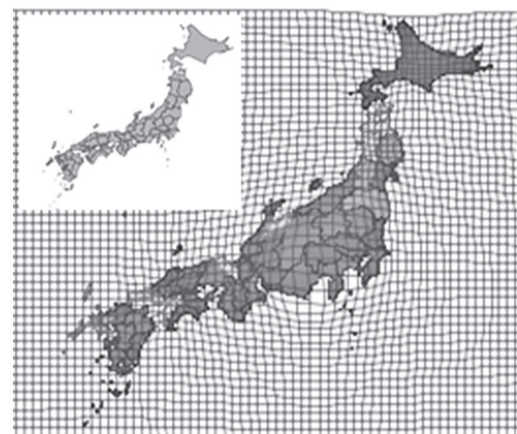
代表理事 佐藤 建吉

▼地域の自慢は、  
健康、長寿、豊かさ

わが国は、世界でも上

位の長寿の国である。世界は、豊かさに裏打ちされ、国内の「健康寿命ランキング」をWHOのサイトでみると、男女両性で日本が世界第1位で74.9歳、以下、シンガポール、韓国、スイスとなっている。温泉観光が貢献できる可能性を見出すことができるのである。

をマップ表現する「カルトグラム」を作成した。カルトグラムについては本コラムで、すでに利用表示している(第81号11面)ように、それは表示する内容の特徴(第81号では、「東京



図=温泉施設収容定員数のカルトグラム

一極集中)を誇張表現できるマップである。今回、取り上げたデータは、各都道府県の温泉施設の収容定員の総数である。カルトグラムでは、各都道府県面積に対する収容定員の総数、すなわち収容定員数の面積密度の大小を誇張表現する。結果は、図のよう

に、静岡県、長野県、群馬県、福島県、山梨県などの中部地方や南東北地方が大きく膨らんでいる。残念ながら長野県と温泉との際立った対応は見られなかったが、温泉でのストレス解消は国際的に認知が広まりつつある。観光客を迎える温泉は日本人のみならず、最近ではインバウンドで訪ねる外国人にも、癒しを提供しているのである。

▼木もれ陽の里  
本コラムでも紹介した軽井沢町には、「木もれ陽の里」という、保健と福祉に関する町営のサービス施設がある。しなの鉄道の信濃追分駅の裏側にあり、浅間山の眺望が素晴らしく解放感が高い。筆者は、お風呂とサウナが3000円で利用できるので、しばしば出掛ける。

村医学・地域医療・国際交流を實踐した、佐久総合病院の若月俊一(名誉病院長)の功績が高い。で自分の心身で生命維持し、自立した生活ができる生存期間を指す。平均寿命より短い年数となる。亡くなる直前まで元気に活動するピンピンコロリ(PPK)の人生を望む人も多いだろう。

全国的平均寿命は、男性80・75歳、女性86・99歳であり、長野県の場合は、男性80・88歳、女性87・18歳で男女とも全国一位であるのではと考えた。

▼温泉の効果  
火山国わが国は、温泉が多く、観光の目玉でもある。温泉には、健康や心の癒し、すなわちストレスをすくりに出すという効用がある。「ストレス」は地域を

筆者が「木もれ陽の里」に向く目的はもう一つある。小規模のフィットネスジムマシンがあり、専門のインストラクターが指導してくれるトレーニング室があるからである。これは200円で利用できる。筆者の受けた「運動プログラム」の実施歴は、行った運動内容や体力データなどが紙ベースの記録としてファイルされている。

この施設は、交流多機能部門・障害者支援部門・高齢者生活支援部門・健康増進部門、それに保険と福祉の行政事務の拠点となっている。

2013年に公表された最新の統計では、全国の各年齢層の表の通りである。筆者の年齢に近しい65歳の欄を見ると、重要なのは、ただの長寿ではなく、高齢者が元気であることである。「健康寿命」という指標もある。これは、日

表=年齢層余命  
0歳 78.79  
20歳 59.31  
40歳 40.08  
65歳 18.33  
75歳 11.27  
男女 85.75 66.17 46.61 23.42 15.06

▼長野県の取り組み  
2017年現在、長野県は全国一の長寿県である。その背景として、農

連載・イベント

健康長寿な

健康長寿な